

# 保健管理センターだより



## ノロウイルス感染症に注意！！～「新型ウイルス」による流行拡大の恐れ～

ノロウイルスによる感染性胃腸炎の流行は、**例年、12月の中旬頃がピーク**になります。国立感染症研究所の発表によると、この秋以降に発生しているノロウイルスの集団感染事例で検出されているウイルスのほとんどが、これまでに**検出例の少ない遺伝子型**（GⅡ. 17）であるとされています。この遺伝子型のウイルスは、多くの人々が免疫を持たないため、今シーズン、この**新型ウイルスの大流行が懸念されています**。また、現在使用されているノロウイルス迅速診断検査キットによるウイルス検出感度が低いことも報告されており、対策の遅れにつながる可能性も指摘されています。教職員の皆さんは、ご自身の健康管理及び院内感染対策としても、しっかりと予防対策を行うようお願いいたします。

### ○ノロウイルスの特徴

- ✓ ヒトの腸管のみで増殖する。
- ✓ 感染者の便1g中に100万～10億個のウイルスが存在する。
- ✓ 感染力が強く、少量（10～100個）でも発症する。
- ✓ 経口感染・接触感染・飛沫感染等、感染ルートが複数ある。
- ✓ ノロウイルスに一度感染した場合でも、繰り返し感染、発症する。
- ✓ エンベロープ（脂質性の膜）をもたないため、アルコール消毒では失活化されない。

### ○潜伏期間

体内にウイルスが入ってから、症状がでるまでの時間は**12～48時間**。

### ○症状

- ✓ **吐き気、嘔吐、腹痛が主症状**。
- ✓ 発熱は軽度（37℃台）のことが多い。
- ✓ 筋肉痛、倦怠感を伴うこともある。
- ✓ 症状は、2～3日で回復することがほとんど。
- ✓ 感染しても自覚症状のない不顕性感染もみられる。

### ○感染経路 ～「ヒト⇒ヒト感染」するため、一人ひとりの対策が重要です～

- ✓ ウイルスに汚染されたカキや貝類を生または十分に加熱しないで食べて感染する。
- ✓ ウイルスに感染した人が十分に手を洗わずに調理をして汚染した食品を食べて感染する。
- ✓ 感染した人の手に付着したウイルスがドアノブ等の環境を汚染し、それに触れた人の手を介して感染する。
- ✓ 感染した人の嘔吐物が飛び散り、その飛沫が鼻や口から入って感染する。また、嘔吐物の処理が不十分で、床に残ったウイルスが乾燥して空気中に漂い、鼻や口から入って感染する。

### ○治療法

- ✓ 現在、ノロウイルスに効果のある抗ウイルス薬はなく、症状を軽減するための対症療法を行います。
- ✓ 下痢、嘔吐による脱水予防のために、少しずつ水分補給を行いましょ。吐き気が治まったら、おかゆなどの消化の良い食事をとるようにしましょ。
- ✓ 自己判断で下痢止めを服用すると、ウイルスを腸管内にとどまらせて、症状を長引かせてしまうことがあります。下痢や嘔吐等の気になる症状がある時は、速やかに医療機関を受診し、担当医の指示に従いましょ。

### ★自身が罹患したら・・・

ノロウイルス感染症と診断された場合は、就業制限※に基づき十分な自宅療養を行ってください。

※ **就業制限；下痢便消失後2日後まで**

※下痢症状が治まっても、感染後1週間程度は便とともにウイルスの排泄が続きます。時に2週間から1か月程度排泄されることもありますので、排便後の手指衛生と環境消毒をしっかり行いましょ。

### <手洗いが不十分になりやすい部位>

ノロウイルスは他のウイルスや細菌と比べて、非常に小さいウイルスであり、手のしわに入り込みやすいため、特に入念な手洗が必要です。



- 最も不十分になりやすい部位
- 不十分になることが多い部位
- 不十分になることが少ない部位

### ○予防のためにできること

#### ～最も大切なことは手指衛生！！～

ノロウイルスによる感染症は、ウイルスに触れた人の手を介して感染が拡大することがあるため、手指衛生の徹底が感染予防の基本です。石鹸自体にはウイルスを失活化する効果はありませんが、石鹸と流水で物理的に洗い流すことにより、ウイルスは大幅に減少します。調理前や食事前、トイレの後などは特に時間をかけて洗いましょ。

## ○予防のためにできること

### ～ノロウイルスによる食中毒を防ぐために～

①**食材は十分に加熱する**：加熱調理が必要な食品は、中心温度が85℃以上で1分間以上の加熱を行います。ただし、ノロウイルスに感染しているおそれのある二枚貝などは、中心温度が85～90℃で90秒以上の加熱が必要とされています。

※ノロウイルスの失活化に必要な加熱条件については、現時点において正確な数値はありません。ただ、同じようなウイルス（A型肝炎ウイルス）では、85℃以上で1分間以上の加熱を行えば、感染性は失活するとされています。

②**調理器具の洗浄消毒を行う**：ノロウイルスに汚染したおそれのあるまな板や包丁などの調理器具は、洗剤で十分に洗った後、**0.02%次亜塩素酸ナトリウム**\*に浸した布で拭きます。布きんなどの加熱が可能なものは、熱湯（85℃以上）で1分以上の熱湯消毒も有効です。

#### ＜ノロウイルス感染症の原因食品＞

ノロウイルス食中毒では原因食品が特定された事例は約20%と少なく、多くの事例で原因食品は明らかになっていません。しかし原因食品が特定された事例では、カキ関連事例(生カキ・カキフライなど)が全体の約11%と多く、カキ以外の貝類(シジミ、アサリ、ハマグリ、ホタテなど)が原因となる事例も報告されています。



#### ＜日本で食用にされている代表的な二枚貝＞

アサリ、シジミ、ハマグリ、カキ、ホタテ、アカガイ、トリガイ、ミルガイ、アオヤギ、ホッキガイ等



…二枚貝は海水中で中腸腺（内臓）にノロウイルスを濃縮・蓄積するため、汚染リスクが大きいと考えられています。

## ○感染を拡大させないために

### ●嘔吐物等の処理を適切に行う

～嘔吐物等は乾燥すると塵埃となりウイルスが空气中に飛散するため、速やかな処理が大切です～

①床などに飛散している嘔吐物等の処理をする際は、サージカルマスク、使い捨てエプロン、手袋等を着用する。②吐物中のウイルスの飛散を防ぐため、速やかに**0.1%次亜塩素酸ナトリウム**\*で浸したペーパータオル等をかぶせて静かに拭き取る。拭き取る際は飛散した場所より外側に広げないように注意する。③ふき取った吐物、使用したペーパータオルや手袋等はビニール袋に入れて密封し、感染性廃棄物として廃棄する。④処理後は流水と石鹸でしっかりと手洗いをを行う。⑤部屋の換気をする。



＜感染対策マニュアル：ウイルス性疾患感染対策 ノロウイルス感染症 参照＞

### ●家庭での対策

①**入浴**：下痢症状がある場合はシャワーのみにするか、一番最後に入るようにする。浴槽に浸かる場合は、おしりをしっかりと洗ってから入る。また、使用したタオルは本人以外が使わないようにする。

②**トイレの消毒**：ドアノブ・水洗レバー・蛇口など、手の触れるところは**0.1%次亜塩素酸ナトリウム**\*で浸したペーパータオルや布で毎日数回拭き取り、消毒する。下痢が治まってからも便とともにウイルスが排泄されることがあるため、症状が治まっても1週間程度は消毒を続ける。また、排便後は便器のフタをしてから水を流すようにする。

## ※ 次亜塩素酸ナトリウム：家庭用塩素系漂白剤を使用した消毒液の作り方

～市販のハイターやブリーチ（次亜塩素酸ナトリウム濃度約5%）を使用する場合～

濃度	作り方	使用する場所
0.1% 1000ppm	ハイター等の原液 10ml に対して、500ml の水で希釈する。	嘔吐物や便が付着した床や便器の消毒・衣類等のつけ置きに使用。
0.02% 200ppm	ハイター等の原液 2ml に対して、500ml の水で希釈する。	食器等のつけ置き、ドアノブ・手すりなどの環境消毒に使用。

※ 院内では、状況に応じてミルトン®、ピューラックス®、ルビスタ(1000ppm 次亜塩素酸ナトリウム浸漬ワイブ)等を使用する。



季節性インフルエンザも、例年**12月頃から罹患者が増え、1月～2月に流行のピーク**となります。日頃の手洗い・うがいによる感染予防と、咳・くしゃみなどの症状がある場合はマスクを着用する等の「咳エチケット」を行い、感染拡大を防ぎましょう。